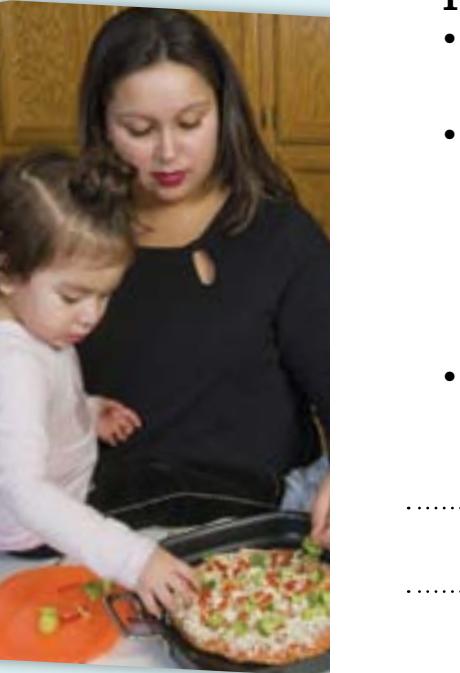


Kuv pab tau!

- Cia kuv pab koj hauv chav ua mov. Kuv pab tau:
 - txiav txim siab seb yuav noj zaub dab tsu ua hmo
 - tsaug cov txiv hmab txiv ntoo thiab cov zaub
 - npaws zaub xam lav
 - muab tej txiv hmab txiv ntoo thiab tej zaub chais ua "ntsej muag" ua si
 - muab ntaww so tes, diav rawg, thiab diav nploop tso rau saum roo
 - muab khoom pov tseg hauv thoob khib nyiab
- Kuv yuav ua tsis tau zoo, tiam sis kuv yuav ua raws li qhov uas kuv ua tau. Tej zaum kuv yuav ua khoom poob vim yog kuv cov ntiv tes tseem me heev.
- Thaum kuv pab koj, ua rau kuv zoo siab. Tej zaum kuv kuj yuav noj qab dua thiab!



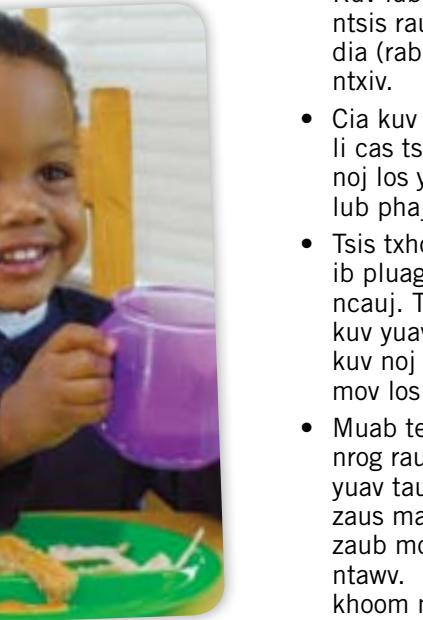
Daim Ntaww Qhia Ua Cov Khoom Noj Txom Ncauj Uas Zoo:

Kua Yogurt Ntsw Txiv Hmab Txiv Ntoo

- Siv ib lub menuam tais me me, Muab vanilla yogurt sib tow nrog rau ib dia (rab diav noj mov) kua txiv kab ntxvw kom tau cov kua ntsw txiv hmab txiv ntoo
- Muab cov txiv hmab txiv ntoo uas muag muag hlais ua tej txauij coj los ntsw

Khoom noj txom ncauj nws tseem ceeb heev!

Cov khoom noj txom ncauj pab tau kom kuv hlob zoo. Cia kuv noj khoom txom ncauj kom muaj sij hawm, thiab tsis txob cia kuv noj tas hnub kom tsau plab.



Pub cov zaub mov zoo rau kuv.

- Muab cov khoom noj ua tej daim me me kom haum qhov ncauj thiab cov muag muag kom kuv xo tau yooj yim.
- Tsis txob muab cov khoom uas yuav daig caj pas rau kuv noj: tej zaub nyos ua taww taww, tej txiv grape, tej dia txiv laum huab xeeb zom (peanut butter), tej chip, tej noob txiv uas qhuav (nuts), tej paj pob kws, tej txiv hmab txiv ntoo uas qhuav, tej hynuv (hot dogs), tej daim nqaj loj loj, thiab tej khob noom uas taww taww.
- Muab cov txiv grape phua ua ob sab, pleev cov txiv laum huab xeeb zom (peanut butter) kom nyias nyias, muab tej hnyuv (hot dogs) phua ua ob sab ntsug raws qhov ntev.

Nug kom WIC qhia yog hais tias koj muaj lus nug dab tsi txog tej yam uas kuv noj.



Ua Si!

Kuv nyiam ua si txhua hnub. Khij qhov uas koj xav xyam ua nrog kuv:

- Seev cev
- Ua si qhov uas raws tus coj kev
- Ua si pos nkaum
- Ua txuj tias yus xyam ua mov noj, ua txuj tias yus mus yos hav zoov, ua txuj tias yus yog tsiaj txhu, li ntaww ntxiv mus.
- Taug kev ua ke



Nrog kuv ua si yuav pab tau kom kuv ntse thaum kuv loj tuaj, muaj dag zog, noj qab nyob zoo thiab muaj kev zoo siab!

Saib seb kuv ua tau dab tsi!

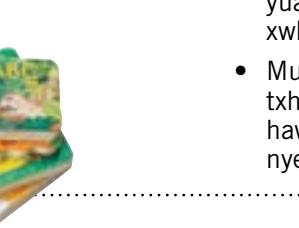
Kuv nyiam cia rau kuv tus kheej mam li ua. Thov qhia kuv hais tias koj txaus siab rau kuv.

Cia kuv mam li txiav txim siab tias npaum li cas tsau kuv lawm. Tsis txob yuam kuv noj los yog kom kuv "khee huv huv hauv lub phaj".

Tsis txob txhawj yog tias kuv tsis noj ib pluag mov lossis tsis noj khoom txom ncauj. Tej hnub kuv yuav noj ntaw tej hnub kuv yuav noj tsawg. Tsis txob thov kom kuv noj los yog mus nrhiav lwm yam zaub mov los rau kuv noj.

Muab tej khoom noj uas kuv nyiam noj nrog rau tej khoom noj tshiab. Tej zaum koj yuav tau siv sij hawj pub txog li ntawm 10 zaus mas kuv mam li yuav kam saj tej yam zaub mov tshiab. Qhov no nws yeej zoo li ntaww. Kuv tseem tab tom kawm txog tej khoom noj.

Kuv hloov siab sai heev li. Tej zaum kuv nyiam ib qho khoom noj ib hnub, lwm hnub kuv ho tsis nyiam lawm. Kuv yuav xyam nyiam cov khoom noj feem ntaw zus tuaj.



California txoj Kev Pab Cuam WIC, California lub Rooj Tsav Xwm Saib Xyuas cov Pej Xeem txoj Kev Noj Qab Nyob Zoo
Lub koos haum no jog ib lub koos haum pab kev ncaj ncees.
Tej yam nyob rau hauv "Help Me Be Healthy," yog tsim tawm los ntawm lub Xeem Maryland txoj Kev Pab Cuam WIC

1 (800) 852-5770 #910235 (04/12)



Kuv muaj 2
xyoos
Saib seb kuv ua tau
dab tsi lawm!

Kuv lub npe yog _____ Hnub _____
Ib yam zoo uas peb tsev neeg yuav ua yog:
Kuv hnyav _____ pounds
Kuv siab _____ inches

Kuv nyiam hais naus (no)!

Hais Naus! yog txoj kev uas kuv qhia tias kuv xav ua kuv tus kheej.

Kuv nyiam ua tus xaiv. Koj paub tias yuav noj dab tsi thiaj li zoo rau kuv. Cia kuv mam li xaiv seb qhov twg zoo. Cia kuv mam li txiav txim siab seb kuv yuav noj npaum li cas.



Ua kom lub sjij hawm noj mov yog ib qho kev zoo siab rau yus tsev neeg.

- Kuv nyiam nrog koj nyob. Cia peb noj mov lom zem ua ke. Thov muaj TV tua.
- Kuv yuav tsum tau zaum txhua zaus thaum kuv noj mov los yog haus dej. Muab kuv tso zaum hauv kuv lub rooj uas menuam yaus zaum noj mov lossis lub tog txhawb kom ib nyuag siab zog (booster seat) ntawm ib sab rooj loj nrog rau peb tsev neeg. Koj tsis tas yuav ua tej Yam dab tsi txaww cov ua koj noj rau kuv kiag li.
- Muab ib rab diav nplooj los yog ib rab diav rawg me me rau kuv, thiab ib lub phaj thaib khob me me. Kuv yuav ua zaub mov tseej thaum kuv noj mov. Qhov no yog qhov uas kuv kawm pub mov rau kuv tus kheej noj.
- Nco ntsoov ntxuav wb ob txhais tes ua ntej thiab tom qab thaum wb noj mov.



Cov khoom noj zoo rau menuam ob xyoos — pub rau kuv noj txhua txhua hnub:

Tej khoom noj ua yog xuas txhuv ua (Grains)



6 yam ntawm cov khoom no:

- 1/4 mus rau 1/2 daim khob cij lossis tortilla
- 1/4 mus rau 1/2 khob cereal uas qhuav
- 1/4 khob mij, mov, los yog oatmeal uas siav lawm
- 2 ounces kua zaub
- 2 lossis 3 daim crackers

Ib nrab ntawm cov grains ua kuv noj no yuav tsum yog whole grains!

Zaub



4 yam lossis ntaw tshaj ntawm cov khoom no:

- 1/4 khob zaub uas twb muab hlais thiab hau siav lawm
- 1/4 khob zaub hau tuav mos mos
- 2 ounces kua zaub
- 4 ounces 100% kua txiv hmab txiv nttoo (txhob tshaj ntaw!)

Muab cov zaub ua ntsuab doog doog lossis xim daj kua taub rau kuv noj txhua txhua hnub!
Muab ib hom txiv uas muaj vitamins C pub rau kuv noj txhua hnuh (txiv kab ntxwv, txiv pos nphuab, dib pag, txiv nkhaus taw, txiv taub nttoo, WIC tej kua txiv hmab txiv nttoo).

Txiv Hmab Txiv Ntoo



4 yam lossis ntaw tshaj ntawm cov khoom no:

- 1/4 khob txiv hmab txiv nttoo muag muag uas nyuam qhuav de los
- 1/4 khob txiv hmab txiv nttoo muag muag nyob hauv kos poom los yog khov ua nab kuab
- 2 ounces 100% kua txiv hmab txiv nttoo (txhob tshaj ntaw!)

Cov Khoom Uas Xuas Mis Nyuj Ua



4 yam ntawm cov khoom no:

- 4 ounces mis nyuj
- 4 ounces yogurt
- 1 daim cheese

WIC muab cov mis nyuj ua muaj rog (whole milk) rau kuv mus txog thaum kuv muaj 2 xyoos, ces muab cov rog tsawg (low-fat) lawm.

Tej yam muaj rog, roj & qab zib

muab me me xwb



Pib pub me me xwb es cia kuv mam li taij ntxiv.

Daim ntawv qhia txog pub mov rau kuv

Ib hnub pub 3 pluag mov thiab 2 mus rau 3 zaug khoom txom ncauj rau kuv noj. Kuv nyiam noj kom raws caij txhua txhua hnub.

Ntawm no yog ib daim ntawv qhia kom koj muaj tsww yim. Sau rau ntawm cov kab seb dab tsi thiaj li yuav zoo muab pub rau kuv noj. Xaiv cov khoom noj los ntawm txhua pawg zaub mov coj los pab kom kuv hlob thiab muaj zog.



Daim Ntawv qhia txog seb yuav muab dab tsi pub rau kuv:

Daim ntawv qhia txog seb yuav pub dab tsi rau kuv noj:

Pluas Tshais	Daim Ntawv qhia txog seb yuav	Daim ntawv qhia txog seb yuav pub dab tsi rau kuv noj:
	cereal, 1/2 khob txiv tsawb, hlais ua tej txauj, 1/4 mis nyuj, 4 ounce	
Khoom noj txom ncauj	Kua yogurt ntsw txiv hmab txiv nttoo (4 ounce cov kua, 1/4 khob txiv hmab txiv nttoo muag muag hlais ua tej txauj) 3 daim crackers me me dej dawb, ib ob ounces	
Pluas Su	kua zaub ntxuag nqaij nyuj (vegetable beef soup), 3/4 khob khob cij tais cheese ci (grilled cheese sandwich), 1/2 mis nyuj, 4 ounce	
Khoom noj txom ncauj	1/2 daim khob cij uas yog whole grain, pleev ib dai (raj diav noj mov) txiv laus huab xeeb zom Carrrot hau siav lawm, 1/4 cup dej dawb, ib ob ounces	
Pluas Hmo	daim taco muag muag ntim noob taum thiab nqaij (1/2 daim tortilla muag muag uas yog pob kws ua, 2 dia noob taum, 1 dia nqaij) 1/4 khob cov mov daj (brown rice) siav lawm 1/4 khob noob taum pauv siav lawm 1/2 txiv kab ntxwv hlais ua tej txauj mis nyuj, 4 ounces	
Khoom noj txom ncauj	4 daim crackers tsaij txhu (animal cracker) kua txiv hmab txiv nttoo, 4 ounces	